



# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	Wollen Sie Ihren Körper kräftigen, straffen und formen? Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten wie Kleinhanteln oder Theraband helfen dabei. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl sind das spürbare Resultat dieses Trainings, Ihr Wohlbefinden im Alltag steigt.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up, Kraftausdaueranteil (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>
<b>Datum</b>	03.02.2020 - 06.07.2020 / E_1304222
<b>Zeit</b>	18:05 - 18:55 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 336.00
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	03.02.2020	18:05 - 18:55
	2 Mo	10.02.2020	18:05 - 18:55
	3 Mo	17.02.2020	18:05 - 18:55
	4 Mo	24.02.2020	18:05 - 18:55
	5 Mo	02.03.2020	18:05 - 18:55
	6 Mo	09.03.2020	18:05 - 18:55
	7 Mo	16.03.2020	18:05 - 18:55
	8 Mo	23.03.2020	18:05 - 18:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bodytoning



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
9 Mo	30.03.2020	18:05 - 18:55
10 Mo	06.04.2020	18:05 - 18:55
11 Mo	20.04.2020	18:05 - 18:55
12 Mo	27.04.2020	18:05 - 18:55
13 Mo	04.05.2020	18:05 - 18:55
14 Mo	11.05.2020	18:05 - 18:55
15 Mo	18.05.2020	18:05 - 18:55
16 Mo	25.05.2020	18:05 - 18:55
17 Mo	08.06.2020	18:05 - 18:55
18 Mo	15.06.2020	18:05 - 18:55
19 Mo	22.06.2020	18:05 - 18:55
20 Mo	29.06.2020	18:05 - 18:55
21 Mo	06.07.2020	18:05 - 18:55